

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Prilikom provođenja vježbi potrebno je obratiti pažnju na držanje tijela, a vježbe u stojećem položaju preporučeno je raditi ispred ogledala.

Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



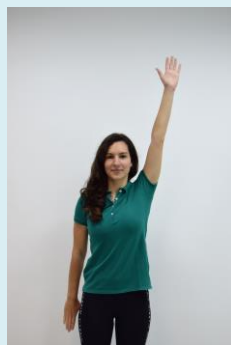
Ispružene ruke raširiti do visine ramena. Raditi kružice prema naprijed i prema natrag.



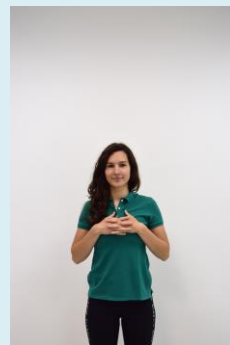
Raširiti ruke u visini ramena u obliku slova „U“. Spajati dlanove i laktove ispred tijela te vratiti u početni položaj.



Raširiti ruke u visini ramena u obliku slova „U“ dlanovima okrenutim prema dolje. Podignuti ruke prema gore, vratiti u početni položaj, a zatim ih spustiti prema dolje.



Lijevu ruku ispružiti uz tijelo, a desnu iznad glave. Istovremeno (ispred tijela) desnu ruku spuštati dolje, a lijevu podizati gore i obrnuto.



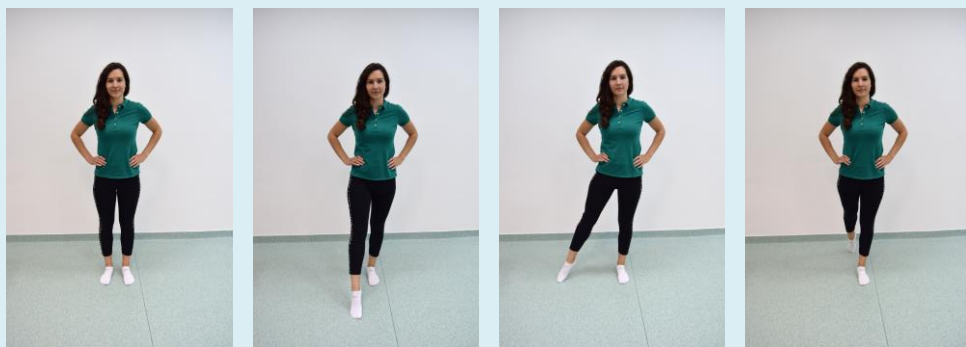
Ispreplesti prste i dlanove osloniti na prsa. Ispružiti ruke usmjeravajući dlanove prema naprijed. Zadržati 6-10 sekundi i opustiti.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Početni položaj je uspravan stojeći stav. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



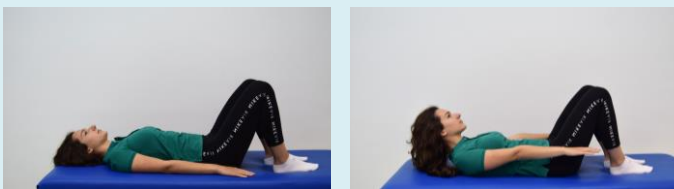
Ispreplesti prste i dlanove osloniti na prsa. Ispružiti laktove usmjeravajući dlanove prema gore, u desnu i u lijevu stranu. Zadržati svaki položaj 6-10 sekundi i opustiti.



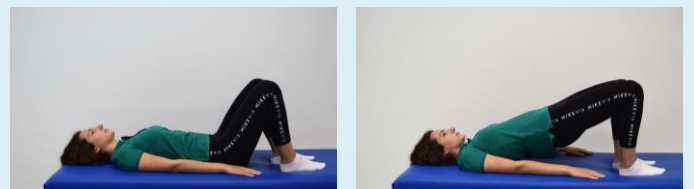
Ruke osloniti na bokove. Prstima desne noge dotaknuti pod ispred tijela, u stranu i iza tijela. Isto ponoviti s lijevom nogom.

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama.

Ponoviti svaku vježbu 5-10 puta.



Ruke ispružiti uz tijelo. Odizati glavu, ramena i lopatice od podloge, zadržati 2-3 sekunde i opustiti.



Ruke ispružiti uz tijelo. Odizati zdjelicu od podloge, zadržati 2-3 sekunde i vratiti u početni položaj.



Osloniti dlan na dlan i ruke ispružiti iznad glave. Prstima dotaknuti lijevo koljeno, vratiti ruke iznad glave, zatim desno te vratiti u početni položaj.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Početni položaj je ležeći na leđima sa savijenim nogama.

Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



„Ljuljati“ koljena u jednu, zatim u drugu stranu.



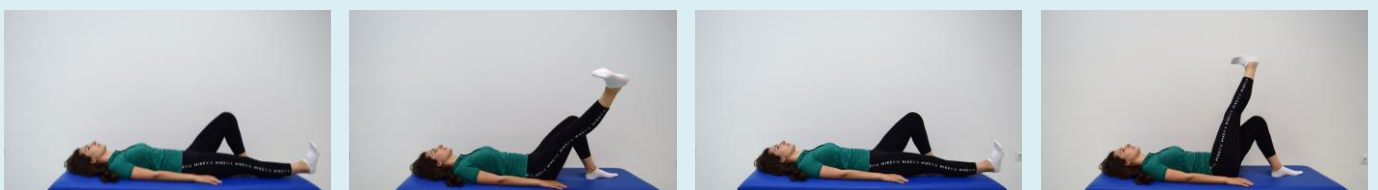
Zategnuti stopala prema dolje pa prema gore.

Početni položaj je ležeći na leđima s ispruženim nogama.

Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Saviti lijevu nogu. Zategnuti stopalo desne noge, odignuti je od podloge, spustiti, odmaknuti u stranu te vratiti u sredinu i spustiti na podlogu. Isto ponoviti s lijevom nogom.



Saviti lijevu nogu. Zategnuti stopalo desne noge, odignuti je od podloge, izvoditi pokret u obliku slova „V“ (ukoso gore i prema van, spustiti te ukoso gore i prema unutra). Isto ponoviti s lijevom nogom.

VJEŽBE ZA CIJELO TIJELO

Početni položaj je ležeći na leđima s ispruženim nogama.



Povlačiti desno, zatim lijevo koljeno prema prsima, svaku poziciju zadržati 6-10 sekundi.



Povlačiti oba koljena prema prsima zadržati 6-10 sekundi i opustiti.

Početni položaj je četveronožni. Svaku vježbu ponoviti 5-10 puta.



Istovremeno odignuti ispruženu desnu ruku i lijevu nogu od podloge. Vratiti u početni položaj te isto ponoviti sa suprotnom rukom i nogom.



Saviti leđa, uvući trbuh te bradom dotaknuti prsnu kost. Iz tog položaja potisnuti leđa prema dolje što je više moguće. Svaku poziciju zadržati 6-10 sekundi.



Iz četveronožnog položaja sjesti na pete i ispružiti ruke iznad glave što je više moguće, čelom se osloniti na podlogu. Iz tog položaja odmaknuti ruke u lijevu stranu, a zatim u desnu stranu bez odizanja ruku od podloge. Svaku poziciju zadržati 6-10 sekundi.